# Mega

FEBRUARIE 2019

MEGA IMAGE

# Delicii cu gust de fericire

## NOU în revistă


Ingredient DE SEZON | 8
SECRETE și trucuri | 16
COMBINAȚII gustoase | 27
DESERTUL meu preferat | 29


Scanează și poți vedea cum se gătesc 12 dintre rețetele recomandate în revistă

www.mega-image.ro | www.facebook.com/MegaImageRomania

Oral-B

blend-a-med

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

25%*

**ORAL-B**
Periuță de dinți electrică
Vitality

~~109,45~~
**82,09**

25%*

**ORAL-B**
Periuță de dinți electrică
pentru copii
Frozen / Star Wars

~~117,57~~
**88,18**

25%*

**Blend-a-Med**
Pastă de dinți
Pearl Glow
75 ml per bucată

~~19,99~~
**14,99**

De **3X** mai concentrat decât detergentul pudră*

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

25%*

**ARIEL**
Detergent automat
capsule pentru rufe
diverse sortimente
28 capsule per pachet

~~43,33~~
**32,50**

25%*

**ARIEL**
Detergent automat
lichid pentru rufe
diverse sortimente
2,2l per bucată

~~43,79~~
**32,84**

15%*

**LENOR**
Balsam pentru rufe
Parfumelle
diverse sortimente
1,5L per bucată

~~15,14~~
**12,87**

A nu se lăsa la îndemâna copiilor.**

*față de detergentul pudră Ariel
**Mai multe detalii la: http://www.keepcapsfromkids.eu

# SUMAR

## FEBRUARIE


4 **NOUTĂȚI**
Idei pentru mese rapide

7 **MEGA PENTRU TINE**
Cardul de loialitate Connect

8 **NOU! INGREDIENT DE SEZON**
Citricele

11 **MEGA FORMATS**
O nouă experiență culinară Mega Image

12 **IDEI DE SEZON**
Declarații... cu gust

14 **DOAR LA MEGA-UL TĂU**
Aroma fructelor preferate
La ceai, cafea sau o mică gustare dulce

16 **NOU! SECRETE ȘI TRUCURI**
Secretele nucii de cocos

19 **REȚETE DE COLECȚIE**

22 **FOCUS**

27 **NOU! COMBINAȚII GUSTOASE**
Cartofi umpluți

29 **NOU! DESERTUL MEU PREFERAT**
Brownie cu pere

30 **DOSAR**
Dragoste și ciocolată

34 **ALEGERI ISTEȚE**
Iaurtul, ingredient de efect

36 **JOACĂ ÎN BUCĂTĂRIE**
Băutura preferată a iernii

38 **GENERAȚIA COOL**
Energie și distracție

40 **WINE GALLERY**

41 **EQUILIBRIUM**

43 **LIFESTYLE**
5 ritualuri ca să fii bine cu tine

45 **ÎNGRIJIRE**

46 **ADVERTORIAL**
Pentru toate momentele tale. Zero alcool.

**OFERTĂ VALABILĂ ÎN PERIOADA 31.01 – 26.02.2019**


PREȚURILE DIN ACEST CATALOG SUNT EXPRIMATE ÎN LEI ȘI INCLUD TVA. PRODUSELE SUNT DESTINATE VÂNZĂRII CU AMĂNUNTUL ȘI POT FI ACHIZIȚIONATE ÎN LIMITA STOCULUI DISPONIBIL. PRODUSELE VOR FI COMERCIALIZATE ÎN ANUMITE MAGAZINE DIN REȚEAUA MEGA IMAGE, CONFORM POLITICII INTERNE. IMAGINILE PRODUSELOR AU CARACTER DEMONSTRATIV ȘI NU CONSTITUIE OBLIGAȚII CONTRACTUALE. INFORMAȚIILE CUPRINSE ÎN CATALOG AU CARACTER INFORMATIV ȘI SE BAZEAZĂ PE CERCETĂRI ÎN DOMENIUL ALIMENTAR, RAPOARTE NUTRIȚIONALE ȘI STUDII REALIZATE DE PRODUCĂTORI; ACESTE INFORMAȚII NU SUBSTITUIE SFATUL MEDICULUI SAU AL ALTUI SPECIALIST, NU TREBUIE CONSIDERATE SFATURI MEDICALE, LEGALE SAU PROFESIONALE ȘI TREBUIE FOLOSITE NUMAI PE PROPRIA RĂSPUNDERE.
Detalii despre companie și programul magazinelor, pe www.mega-image.ro. Poți comanda și online produsele Mega Image, prin www.mega-image.ro.
Acest catalog publicitar nu se comercializează. Conținutul acestuia este proprietatea Mega Image și nu se acordă drepturi de reproducere pentru fragmente sau conținutul acestuia ca întreg pe niciun canal public (print, online, radio, TV) fără acceptul prealabil al companiei, conform reglementărilor legale –Legea nr. 8/1996 privind dreptul de autor și drepturile conexe.
Mega Image nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele erori ori omisiuni tipografice.


Publicație editată de S.C. MEGA IMAGE S.R.L. / Sediu: Bd. Timisoara, nr.26, Centrul comercial Plaza Romania Offices, etaj 2, sector 6, Cod postal: 061331; Cod de înregistrare în scopuri de TVA: RO 6719278; J40/27872/1994; Capital social: 486.512.630 lei.

**Finalul de iarnă ne aduce cele două sărbători ale iubirii, așa că te așteptăm la cel mai apropiat Mega Image să alegi acele ingrediente ce te vor ajuta să-ți surprinzi partenerul fie cu o cină deosebită, fie cu un desert neașteptat. Inspiră-te din noutățile și rețetele acestui număr de început de an și gătește cu inspirație!**

# IDEI pentru mese RAPIDE

## DELICII la conservă

Carnea afumată de ton cu siguranță te va cuceri imediat ce o vei încerca. Alege conservele de ton afumat picat sau pe cele cu sos de lămâie și oregano pentru câteva bruschete apetisante sau pentru o salată cu linte ori quinoa, două alegeri istețe pentru o cină surprinzătoare.

**TON AFUMAT PICANT**
TRATA, 160G
**11,49 LEI**

**TON AFUMAT CU LĂMÂIE ȘI OREGANO**
TRATA, 160G
**11,49 LEI**

**BĂUTURĂ VEGETALĂ CU OREZ BIO**
ALCE NERO, 500 ML
**7,99 LEI**

**BĂUTURĂ VEGETALĂ CU OVĂZ BIO**
ALCE NERO, 500 ML
**7,99 LEI**

**BĂUTURĂ VEGETALĂ CU SOIA BIO**
ALCE NERO, 500 ML
**7,99 LEI**

**BĂUTURĂ VEGETALĂ CU ALAC BIO**
ALCE NERO, 500 ML
**7,99 LEI**

## Alternative cu gust

*Băuturile vegetale sunt o alternativă la laptele de origine animală atunci când îți dorești o schimbare în dieta zilnică. Le poți folosi la mic-dejun, în amestecuri cu fructe proaspete sau congelate și cerealele preferate sau ca băutură răcoritoare și energizantă în timpul zilei.*

*Folosește-le în combinație cu semințe de chia, orez fiert sau fulgi de ovăz, adaugă-le doar câteva fructe proaspete și o linguriță cu miere sau alt îndulcitor, dacă îți place gustul mai dulce, și vei avea un mic-dejun cremos, gustos și hrănitor.*

# Desertul FAVORIT al familiei

**Cum zilele reci de iarnă nu se vor duce prea curând, ce-ai spune de un desert cald cu umplutură grozavă de caramel sau zmeură? Pentru a le pregăti celor dragi această surpriză dulce, nu trebuie decât să introduci prăjiturelele cremoase în cuptorul cu microunde la intensitate medie, pentru 45 de secunde. Atât. Poftă bună!**

**LAVA CAKE ZMEURĂ**
**BELDESSERT, 180G**
~~14,99~~ **13,49 LEI**

**LAVA CAKE CARAMEL**
**BELDESSERT, 180G**
~~14,99~~ **13,49 LEI**

**FASOLE ROȘIE**
**O'GREEN, 400G**
**4,70 LEI**

# SOLUȚII GUSTOASE pentru cină

Alături de carnea tocată de vită, fasolea roșie este unul dintre ingredientele de bază din faimosul preparat mexican Chili con carne. Dar la fel de gustoase sunt și atunci când adaugi boabele roșii într-o salată rapidă, alături de inele de ceapă roșie, câteva roșii cherry tăiate și pătrunjel verde proaspăt tocat și un sos simplu din ulei de măsline și zeamă de lămâie. Indiferent însă cum o veți prepara, fasolea roșie este acel ingredient bogat în proteine, sătios și energizant.

**CASTRAVEȚI RONDELE ÎN OȚET**
**BUNĂTĂȚI DE TOPOLOVENI, 690G**
~~5,49~~ **4,94 LEI**

# Garnitura perfectă

Castraveții murați, în oțet sau saramură, sunt preferații multora, mai ales în sezonul rece. Crocanți, gustoși și, mai ales, gata feliați pentru a-i așeza lângă o friptură rumenă la cuptor.

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

**TON BUCĂȚI ÎN PUȚIN ULEI**
**JOHN WEST, 110G**
**11,99 LEI**

**TON BUCĂȚI ÎN ULEI DE FLOAREA-SOARELUI**
**JOHN WEST, 145G**
**11,89 LEI**

**TON INFUZIE CU BUSUIOC**
**JOHN WEST, 80G**
**14,99 LEI**

**TON INFUZIE CU CHILI&USTUROI**
**JOHN WEST, 80G**
**14,99 LEI**

# Produse PREMIUM

Peștele la conservă este un ingredient și foarte ușor de folosit, și foarte practic atunci când vrei să pregătești pachetul pentru a doua zi sau o cină în cel mai scurt timp. Îl poți include într-o salată simplă, alături de câteva frunze verzi, boabe de porumb și câteva măsline, dacă le preferi. Sau îl mai poți adăuga peste câteva paste fierte aldente pe care le poți pune într-o caserolă închisă ermetic. Încearcă acum noile sortimente mai aromate, care pe lângă ton conțin și infuzii de condimente.

caroli

# Gustarea ta PREFERATĂ

Salam VICTORIA feliat 100gr.
3^19 LEI

Salam VICTORIA 400gr.
9^99 LEI

Salam VICTORIA Gastro
1^99 LEI / 100G

SĂ LIVREZE MEGA IMAGE LA TINE ACASĂ

ÎNAINTE SĂ SE DESCHIDĂ UN MEGA ÎN ORAȘUL TĂU

mega-image.ro

INSPIRAȚIE SĂ TRĂIEȘTI CUM ÎȚI PLACE

MEGA IMAGE

# ÎNREGISTREAZĂ-L ȘI FOLOSEȘTE-L ZILNIC LA CUMPĂRĂTURI.

## CU CARDUL DE LOIALITATE CONNECT TE BUCURI ORICÂND DE BENEFICII.

Caută acum la raft ofertele exclusive pentru membri.

În curând vei putea să verifici ofertele personalizate direct din contul tău de pe mega-image.ro.

Ia-ți cardul și înregistrează-l pe
**www.mega-image.ro**

**INSPIRAȚIE SĂ TRĂIEȘTI CUM ÎȚI PLACE**

MEGA IMAGE

NOU în revistă

# Ingredient de sezon: Citricele

În plină iarnă, citricele ne aduc în dar toată căldura soarelui și bucuria zilelor de vară. Portocalele, mandarinele, clementinele, grepfruturile, lămâile, tangerinele sau lime-urile, pe oricare dintre acestea le-ai prefera și pe care ți le poți cumpăra de la Mega Image, sunt o bună sursă de vitamina C și de energie pentru întreaga zi. Le poți consuma la mic-dejun într-un smoothie sau proaspăt stoarse ori într-un amestec de fulgi de ovăz hrănitor, la o gustare peste zi sau într-un desert fin și cremos.

Încearcă și rețeta de Tartă cu lămâie pag. 23

Scanează codul alăturat și vizionează online varianta video a acestei rețete.

# SALATĂ CU BABY MORCOVI ȘI PORTOCALE

**INGREDIENTE:** • 300 g baby morcovi • 1 linguriță cu coriandru uscat • 5 g rozmarin verde • 4 linguri cu ulei de măsline • 1/2 linguriță cu chimen pudră • 5 g cimbrișor verde • 15 g coriandru verde • 4 linguri cu zahăr brun • 5 g busuioc verde • 100 g iaurt • 250 g brânză de capră • 240 g arpacaș • 1 lămâie • 4 portocale • Sare • Piper

Fierbe arpacașul conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Scurge-l și pune-l într-un castron, asezonează-l cu sare și piper, după gust, și două linguri cu ulei de măsline.
Curăță morcovii de coji, păstrând codițele neatinse, și pune-i la fiert în apă cu sare, dar nu-i lăsa mai mult de 4 minute. Scoate-i într-un vas cu apă rece, pentru a opri fierberea.
Într-o tigaie încinsă, încălzește bine pudrele de coriandru și chimen, cât își degajă aromele. Pune deoparte jumătate din amestecul de mirodenii.
Adaugă în tigaie o lingură cu ulei, cimbrul, rozmarinul, morcovii și lasă să se încingă amestecul. Pune apoi zeama de la lămâie, zahărul și crește intensitatea focului. Lasă doar atât cât să scadă sosul format.
Amestecă mirodeniile păstrate cu iaurtul și uleiul rămas. Taie în felii potrivit de subțiri portocalele, sfărâmă brânza de capră. Împarte arpacașul fiert în bolurile de servire, adaugă amestecul cu morcovi, felii de portocală și sosul de iaurt, frunzele de busuioc.

BABY MORCOVI DELHAIZE, 600G
5,59 LEI

STRAGGISTO YOGURT, 10% GRĂSIME OLYMPUS, 150G
~~2,99~~
2,69 LEI

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

# IZVORUL MINUNILOR®

*Apă de legendă*

**0,5L** APĂ MINERALĂ
NATURALĂ PLATĂ

**1^24 LEI**

MEGA IMAGE

# MAISON DES CHEFS

CASUAL BISTRO | WINE GALLERY | FROMAGERIE

# O nouă experiență culinară Mega Image

Suntem mândri să anunțăm că am adăugat pe harta culinară a Bucureștiului un loc pe care nu vrei să îl ratezi! Maison des Chefs este un nou concept creat de Mega Image și dedicat în totalitate inspirației celor mai buni chefi din oraș.

Prima locație Maison des Chefs se află în Agora Floreasca, și este un spațiu-hibrid: *Casual Bistro* condus de chef **Alexandru Iacob**, *Fromagerie* și *WineGallery* într-un singur loc.

Pentru Maison des Chefs, Alex Iacob a creat un meniu inspirat de tendințele actuale din gastonomie, cu preparate care îmbină ingredientele locale de sezon și gusturile internaționale.

În cadrul Maison des Chefs mai găsești cafea de specialitate, pentru că nimic nu-ți pune inspirația în mișcare mai bine decât o ceașcă de cafea bună, și patiseria ARC Bakery, pentru pâine și patiserie artizanale.

Te poți bucura de o experiență culinară completă la Maison des Chefs, sau poți alege să iei și pentru acasă unul dintre cele 70 de tipuri de brânzeturi fine de la Fromagerie sau unul dintre cele peste 200 de tipuri de vin de la Wine Gallery. Cum te simți tu inspirat.

**BURGER DE VITĂ**
ÎN CHIFLĂ SPECIALĂ
DIN FOIETAJ CU CARTOFI
COPȚI ȘI MIX DE SALATĂ,

**TORTELLINI DE CASĂ**
CU SOS DE MASCARPONE,
TRUFE ALBE ȘI UNT ARS,

**OUĂ POȘATE**
CU AVOCADO
ȘI BRÂNZĂ DE CAPRĂ,

Începând cu luna februarie, te așteptăm să guști din tot ce îți oferă Maison des Chefs, noul restaurant-concept lansat de Mega Image!

Rezervări la nr. de tel: **0739883423**

*Dragostea, prietenia, aprecierea pentru persoana de lângă tine le poți exprima oricând și sub orice formă, dar de* **VALENTINE'S DAY (14 FEBRUARIE)** *și* **DRAGOBETE (24 FEBRUARIE)**, *poți găsi moduri inedite de a da viață acestor declarații.*

*O invitație în oraș ori la restaurantul preferat sau o cină pregătită acasă, poate chiar un desert spectaculos, sunt toate moduri de a face o declarație de dragoste. Uneori chiar mai frumoasă decât prin cuvinte!*

# Declaratii... CU GUST

## Delicii din CIOCOLATĂ

Dimineţile sunt întotdeauna mai frumoase atunci când aromele cafelei proaspăt pregătite îţi alintă mirosul. Dar ce spui de un răsfăţ în care aromele unui espresso sau ale unei cafele cu lapte sunt surprinse într-o pralină irezistibilă? Cucereşte-ţi partenera cu o cutie cu trufe asortate cu cafea şi sărbătoreşte luna iubirii în cel mai dulce mod!

**TRUFE ASORTATE CU CAFEA**
**ELIT GOURMET COLLECTION, 200G**
**24,94 LEI**

## Aperitiv cu bule răcoritoare

Mai puțin acidulat ca un spumant, dar produs după aceeași metodă, Frizzante Rose este un vin fin și distins, cu aromă de fructe de pădure și o culoare surprinzătoare, ce-ți va aminti de cireșele pârguite de vară.

Alătură-l unui antreu cu bruschete cu pește, unui risotto cu fructe de mare sau homar (vezi rețeta de la pagina 25) sau unui desert cu fructe.

**FRIZZANTE ROSE DEMISEC**
**CASA PANCIU, 750ML**
**20,99 LEI**

## Ingredient SURPRINZĂTOR

Pescuiți în ape dulci, carnea fragedă și ușor dulceagă a racilor întregi DeFish este o sursă importantă de proteine și conține puține grăsimi, fiind considerată o delicatesă. Pentru o cină festivă sau o aniversare în familie, surprinde-ți partenerul cu un platou cu raci pregătiți foarte simplu: fierbe-i 10-12 minute în apa clocotită, împreună cu ierburi aromatice, vin alb, sare, piper și usturoi.

**RACI ÎNTREGI FIERȚI, CALIBRU 24-30**
**DEFISH, 1KG**
**54,79 LEI**

# Un desert pentru toți ai casei

*Ștrudelele sunt cele mai bune alegeri când vrei să potolești pofta de dulce a celor mici sau când se anunță invitați neașteptați. Cu umpluturi de mere, brânză proaspătă și stafide sau cu fructe de pădure, ștrudelele sunt un desert pe gustul tuturor.*
***Încearcă-le și nu te vei mai sătura de gustul lor!***

**ȘTRUDEL, DIVERSE SORTIMENTE**
**MORĂRIȚA, 500G**
**9,69 LEI**

# Cadouri INSPIRATE

Ciocolata este unul dintre cadourile cu care nu ai cum să dai greș. Îți propunem să o însoțești însă cu un produs de îngrijire, fie că alegi un ser de noapte pentru mâini, ce îmbunătățește textura pielii în timpul somnului, fie un unt de corp, o combinație de unt de shea, unt de cacao, ulei de babassu și ulei de macadamia, ce se transformă în ulei odată ce a fost aplicat pe piele, oferind hidratare și strălucire.

**UNT DE CORP CU ULEI DE SHEA**
**ETOS, 150ML**
**19,99 LEI**

**SER DE NOAPTE PENTRU MÂINI**
**ETOS, 50ML**
**10,99 LEI**

# SPECIAL Pentru doamne

*Apreciat în lumea întreagă pentru gustul său special, unic și cremos, o combinație de whisky local învechit și un mix complex de ciocolată și alune de pădure, cel mai cunoscut lichior irlandez este atu-ul unei seri speciale petrecute în compania partenerului.*

**IRISH CREAM LICHIOR**
**BAILEYS', 0.7L**
**69,99 LEI**

# Dimineți cu AROME IRISH

Perfectă pentru o dimineață de weekend, când o poți savura în tihnă, dar și atunci când vrei să pregătești un tiramisu cremos, cafeaua măcinată cu aromă Irish Cream este preferata doamnelor și domnișoarelor. Este gata măcinată, are gustul cafelei Arabica 100%, iar aroma celebrului lichior te invită la o binemeritată pauză de relaxare și degustare.

**CAFEA MĂCINATĂ CU AROMĂ IRISH CREAM**
**DOLCE BACIO, 125G**
**17,99 LEI**

DOAR LA

# Aroma FRUCTELOR PREFERATE

***Totdeauna ni se pare scurt sezonul fructelor parfumate și parcă niciodată nu reușim să profităm cu adevărat de gustul lor proaspăt și aromat... Sigur că găsim, la Mega, fructe de pădure aproape tot anul, chiar și căpșuni aduși din zonele unde se coc în alte anotimpuri decât la noi, nu mai vorbim de mere, pere sau alte bunătăți, dar pentru caise ori cireșe negre, nu există decât un singur sezon, dacă vrem să nu le pierdem perfecțiunea.***

Totdeauna binevenite pe tartine la un mic dejun continental, cu unt și dulceață aromată de fructe, ori pe britanicele scones sau minunatele croissants, proaspăt scoase din cuptor, gemurile făcute ca acasă pot de asemenea să garnisească biscuții voștri favoriți ori chiar prăjituri, dacă ne gândim doar la Linzer.

Și nu sunt deloc singurele rețete care nu pot fi concepute fără fructele conservate în minunatele dulcețuri. Cu toții știm cât de bine însoțesc cele mai parfumate arome de trandafiri delicatele clătite, ca să nu mai vorbim de tradiționalul Cheesecake cu fructe de pădure, însă la fel de bine puteți să le adăugați peste înghețata voastră favorită, alături de câțiva biscuiți zdrobiți.

Nu este deloc greu să prepari dulceața, cu siguranță, trebuie doar să păstrezi proporția corectă de fructe și zahăr, pentru o conservare perfectă, și să le fierbi suficient de mult pentru a se închega. Totdeauna este dificil însă pregătitul! O sumedenie de borcane ce trebuie sterilizate, fructele, zahărul, teama că poate nu se leagă, riscul de a le fierbe prea mult și a-și modifica, astfel culoarea... Alegând de pe rafturile Mega Image, putem avea însă exact dulceața pe care ne-o dorim, în exact cantitatea de care avem nevoie, fără să îi căutăm în cămară locul potrivit pentru depozitare și să ne gândim mereu că avem prea multe borcane dintr-un soi și ne lipsește, de fapt, exact cea pe care ne-am fi dorit-o în acel moment.

**De fapt, alegerea este chiar foarte simplă!**

**Delhaize de la Mega Image.**

GEM DE COACĂZE
DELHAIZE, 450 G
**11,49 LEI**

GEM DE CAISE
DELHAIZE, 450 G
**7,99 LEI**

DULCEAȚĂ DE TRANDAFIRI
DELHAIZE, 240 G
**15,99 LEI**

GEM DE CIREȘE NEGRE
DELHAIZE, 450 G
**11,99 LEI**

GEM DE CĂPȘUNI
DELHAIZE, 450 G
**7,99 LEI**

MEGA-UL tău

**COOKIES CU CREMĂ DE ALUNE&CIOCOLATĂ DELHAIZE, 200g, 7,69 LEI**
Un pahar cu lapte cald într-o după-amiază de februarie nu a fost nicând mai bun decât alături de mici cookies cu aromă de alune şi bucăţele de ciocolată. Înmoaie uşor în pahar fiecare prăjiturică şi bucură-te îndelung de gustul şi aroma lor.

**COOKIES CU CIOCOLATĂ ALBĂ&MERIŞOARE DELHAIZE, 200g, 7,89 LEI**
Un ceai negru dens se va asorta perfect cu aroma de ciocolată albă şi micile merişoare din delicioşii biscuiţi. În pauza de prânz ori în timp ce eşti aborbită de proiectul la care lucrezi, pachetul de cookies de la Delhaize nu trebuie să-ţi lipsească!

# LA CEAI, CAFEA SAU O MICĂ GUSTARE DULCE

*La un mic dejun frugal sau poate la o întâlnire cu prietenele, micile prăjiturele uscate nu au fost nici-când mai potrivite. Păstrate într-un sertar la birou sau chiar în geantă, pachețelele cu biscuiți, simpli ori cu ciocolată, cu cremă sau mici bucățele de fructe, mai dulci ori mai puțin dulci, ne scot de multe ori din impas.*

*Ce alegem? Alegem Delhaize, de la Mega Image!*

**CIOCOLATĂ FONDANTĂ DELHAIZE, 2 x 200g, 12,69 LEI**
Este momentul să încerci cea mai bună ciocolată caldă făcută chiar de tine, acasă! Ai nevoie doar de ciocolata fondantă de la Delhaize şi lapte, poate puţină frişcă, dacă preferi.

**BISCUIȚI CU CIOCOLATĂ&CREMĂ DELHAIZE, 160g, 7,02 LEI**
Un pachet nici mic nici mare, numai potrivit pentru un răsfăț dulce cu multă ciocolată pentru acel moment al zilei când simți că energia te părăsește și pur și simplu ai nevoie de un sprijin de nădejde! Biscuiţii Delhaize cu ciocolată şi umplutură fondantă merg foarte bine şi lângă o cafea neagră.

**BISCUIȚI CU VANILIE DELHAIZE, 300g, 4,09 LEI**
Biscuiți tip sandwich, cu cremă aromată de vanilie, uşori şi crocanți, sunt numai buni alături de o ceaşcă aburindă cu ceai verde şi iasomie, într-o friguroasă dimineață de iarnă.

**MADLENE CU UNT DELHAIZE, 250g, 8,54 LEI**
Gustul copilăriei, amintiri dintr-o carte de demult? Madlena lui Proust te face încă să zâmbeşti pentru micile prăji-turi ca nişte scoici scoase acum din cochilie, dulci şi parfumate, îţi trezesc şi ţie amintiri dintr-o călătorie, poate? Gustă madlenele Delhaize cu unt şi vor deveni repede favoritele tale!

# SECRETELE NUCII DE COCOS

**Deși nu sunt chiar niște nuci în modul tradițional al cuvântului, fructele cocosului capătă, la maturitate, aspectul unei nuci cu coajă fibroasă, de culoare maro și ascunde o pulpă cărnoasă, gustoasă, aromată și hrănitoare, cu miros delicat, și o apă cu multiple beneficii pentru organism.**

Miezul alb ce se ascunde sub coajă se consumă atât în stare proaspătă, cât și sub formă uscată. Dacă preferi varianta proaspătă, folosește pulpa ca atare, răzând cu cuțitul de decojit, așa cum ai face cu o bucată mare de parmezan. Alături de alte nuci și semințe, poate deveni o gustare hrănitoare. În forma sa uscată, rasă sau sub formă de fulgi, nuca de cocos este un ingredient delicios în deserturi delicate sau salate cu fructe.

Apa de cocos o poți folosi pentru a da aromă unui cocktail. Iar dacă ești curios să guști laptele de cocos, nu trebuie decât să pui în blender pulpa albă și să o acoperi cu puțină apă plată. Mixează până când obții un lichid cu o textură foarte, foarte fină. Dacă este prea gros, mai adaugă apă doar atât cât să obții consistența dorită. Fie că alegi să-l prepari acasă, fie să-l cumperi de la Mega Image, laptele de cocos este un ingredient magic folosit adesea în supe, sosuri și mâncăruri.

Pe lângă pulpa albă, apa și lapte, nuca de cocos mai are un dar de oferit, uleiul sau untul, cum mai este cunoscut. Procesat sub diferite forme, uleiul de cocos este folosit atât în gastronomie, cât și în industria cosmetică.

## Cum alegi nuca de cocos?

*Atunci când o cumperi, asigură-te că fructul nu prezintă crăpături sau fisuri, coaja să fie maronie, fără pete decolorate sau zone cu mucegai.*

*Odată ce ai ales-o, cum știi dacă este un fruct proaspăt? Nimic mai simplu, nu trebuie decât să agiți bine nuca! Dacă sunetul auzit este cel al unui lichid apos, nuca este proaspătă, iar dacă sunetul este plin, parcă greoi, este un semn că nuca nu e chiar atât de proaspătă.*

*Un alt truc pentru a alege o nucă de cocos de bună calitate este acela de a o "cântări" în palmă. Alege două nuci și ține-le în palme. Nuca mai grea cu siguranță va conține mai multă apă, iar șansele ca ea să fie mai proaspătă sunt mai mari.*

## Cum păstrezi nuca de cocos?

*Nedesfăcută, poți păstra nuca de cocos până la 2-3 săptămâni la rece, în frigider. Dar odată desfăcută, o poți păstra până la o săptămână, tot în frigider, și nu mai mult de 6 luni în congelator.*

**LAPTE DE COCOS DELHAIZE, 250ML**
**9,79 LEI**

**NUCĂ DE COCOS FULGI 365, 70G**
**1,49 LEI**

NOU în revistă

## Cum desfaci nuca de cocos?

1. Înfige vârful unui cuțit ascuțit în unul din cei trei ochi ai nucii. Apoi apasă și răsucește cuțitul, până faci o gaură. De obicei, unul dintre cei trei ochi cedează mai ușor, așa că îi poți încerca pe rând. Mai eficient ar fi să folosești o șurubelniță curată pe care să o bați cu un ciocan.

2. Așază nuca de cocos cu gaura deasupra unui pahar sau a unui bol și las-o să se scurgă complet de apa din interior. Servește-o ca atare sau într-un cocktail.

3. Ține nuca de cocos în mâna nondominată, iar în cea dominantă ia un cuțit voluminos. Lovește ușor, cu reversul lamei de cuțit, coaja nucii de cocos în mod repetat, de jur împrejurul ei, până începe să se crape. Când sunt destule crăpături, ar trebui să poți desprinde ușor cu mâinile bucățile de coajă. Atenție, nu lovi coaja cu foarte multă forță!

4. După ce ai înlăturat toată coaja, rupe miezul în bucăți. Folosește o lingură sau un cuțit pentru a răscheta pulpa albă de pe învelișul intermediar.

# BULGĂRAȘI DE COCOS

**INGREDIENTE (10-12 PERSOANE):** • 300 g migdale crude • 300 g nucă de cocos • 300 g zahăr pudră • 300 g unt • 300 g lapte praf • 2-3 linguriță cu extract de vanilie • un praf de sare de Himalaya

Încinge o tigaie încăpătoare și rumenește, fără grăsime, migdalele, preț de câteva minute, dar fără să le arzi. Lasă-le deoparte să se răcească.

Într-un castron, amestecă untul moale, la temperatura camerei, cu zahărul pudră cernut, praful de sare și extractul de vanilie. Când ai obținut o cremă fină, spumoasă, încorporează laptele praf cernut, pentru a preveni formarea cocoloașelor. Amestecă și, în final, adaugă și jumătate din cantitatea de nucă de cocos răzuită.

Ia câte o linguriță din compoziție, pune câte o migdală în centru și modelează cu palmele mingiuțe/bomboane perfect rotunde. Tăvălește-le imediat prin nuca de cocos rămasă și dă-le la frigider să se răcească.

Scanează codul alăturat și vizionează online varianta video a acestei rețete.

Colgate®

30%*




Pastă de dinți Colgate®
Max White Expert White 75 ml
diverse sortimente

~~22,17~~ **15,52** LEI

40%*

Periuță de dinți
Colgate® Max White
cu creion de albire încorporat

~~58,89~~ **35,33** LEI

20%*

Periuță de dinți
Colgate® 360°
Max White Expert White

~~18,72~~ **14,98** LEI

20%*

Apă de gura
Colgate Plax Cool Mint
250 ml

~~11,85~~ **9,48** LEI

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

**Savex**
Detergent pudră
Diverse sortimente
2 kg

**13,74 LEI**

**Savex**
Detergent lichid
Diverse sortimente
1.1 L

**13,74 LEI**

GATA ÎN 30 DE MINUTE

# CIUPERCI UMPLUTE

Scanează codul alăturat și vizionează online varianta video a acestor rețete.

# PUI CU SOS CHINEZESC

GATA ÎN 30 DE MINUTE

# CIUPERCI UMPLUTE

**INGREDIENTE PENTRU 4 PORȚII:** • 12 ciuperci medii/mari • 100 g brânză cheddar • 50 g temea maturată • 50 g parmezan • 75 g cremă de brânză • 1/2 ardei gras • 1 ou • 1 ceapă roșie mică • 2 căței de usturoi • 5-6 fire de pătrunjel verde (sau mărar verde) • sare fină • piper negru

## CUM SĂ FACI:

Spală ciupercile, curăță-le de pieliță și scoate-le codițele. Taie cubulețe ardeiul gras, ceapa roșie, zdrobește usturoiul și pune-le într-un castron.

Într-un alt castron, dă pe răzătoarea fină brânza cheddar, telemeaua maturată, parmezanul. Scurge de zer crema de brânză și adaug-o peste celelalte brânzeturi.

Amestecă ingredientele pregătite, adaugă oul bătut separat, sare și piper negru proaspăt râșnit. La final, pune verdeața preferată tocată fin.

Pune câte o lingură din compoziția rezultată în pălăriile ciupercilor. Așază-le pe o tavă tapetată cu hârtie de copt 20 de minute, la 180 de grade.

Servește-le imediat alături de un pahar cu vin alb.

**Poți îmbogăți gustul umpluturii adăugând câteva feliuțe de cârnați picanți sau afumați, tăiate foarte fin, caz în care este binevenită și adăugarea unui praf de boia (dulce, iute sau afumată).**

## ȘTIAȚI CĂ?

GHIMBIRUL ESTE O RĂDĂCINĂ FOARTE APRECIATĂ ÎN BUCĂTĂRIA ORIENTALĂ ȘI ESTE FOLOSIT ÎN NUMEROASE PREPARATE, DE LA SOSURI, SUPE PÂNĂ LA DESERTURI ȘI BĂUTURI. PENTRU A-L FOLOSI, CURĂȚĂ-L DE COAJĂ ȘI TAIE-L FELII SAU DĂ-L PE RĂZĂTOAREA FINĂ.

# PUI CU SOS CHINEZESC

**INGREDIENTE PENTRU 2 PORȚII:** • 450 g piept de pui • 30 g amidon alimentar • 1 linguriță cu ghimbir ras fin • 1/2 linguriță cu fulgi de ardei iute • 2 căței de usturoi • ulei vegetal pentru prăjit **PENTRU SOS:** • 3 linguri cu oțet de orez • 3 linguri cu sos de soia • 2 linguri cu sos de pește • 60 ml apă • 3 linguri cu zahăr brun • 1 lingură cu amidon alimentar

## CUM SĂ FACI:

Taie pieptul de pui în bucăți cât mai egale, nu mai mari de 3-4 cm, pune-le într-un castron și presară deasupra amidonul. Amestecă ușor, astfel încât praful fin să cuprindă toată carnea.

Pentru sos, amestecă oțetul de orez cu sosul de soia, sosul de pește, apa, zahărul și amidonul.

Încinge puțin ulei într-o tigaie și rumenește bucățile de pui până devin ușor crocante. Scoate-le cu o spatulă într-un castron încăpător.

În uleiul rămas, adaugă fulgii de ardei iute, ghimbirul și usturoiul zdrobit. Ține pe foc nu mai mult de 30 de secunde, atât cât usturoiul își degajă aromele.

Adaugă peste bucățile de pui crocante, amestecă și completează cu sosul preparat. Lasă pe foc 30-35 de secunde, până sosul devine lipicios. Servește imediat.

Edenia

Crescut în fermă

100% hrană vegetală

**Coquelet de Bretagne**
EDENIA 550g

21^39 LEI

La Strada Mango
500ml
18^89
LEI

HAPPY VALENTINE'S DAY!

# FOCUS

PLĂNUIEȘTI O CINĂ CU IZ ROMANTIC SAU ÎȚI DOREȘTI SĂ PREGĂTEȘTI UN DESERT MAI DEOSEBIT? INSPIRĂ-TE DIN REȚETELE PE CARE ȚI LE PROPUN ÎN ACEST NUMĂR DEDICAT IUBIRII ȘI ARATĂ-ȚI PREȚUIREA PENTRU CEL DRAG!

chef
Alex Iacob

**ȘTIAI CĂ?**
**Zmeura liofilizată este un produs bogat în fibre și vitamine, conservat natural, ce acționează ca un potențiator de gust și aromă.**

## LAVA CAKE

**INGREDIENTE PENTRU 6 PORȚII:** • 6 ouă • 125 g făină • 125 g zahăr brun + extra pentru tapetat • 190 g unt (82% grăsime)+ extra pentru uns • 210 g ciocolată neagră • Zmeură • Înghețată de fructe de pădure • 10 g zmeură liofilizată • Frunze de mentă

Amestecă cu un tel ouăle cu zahărul, până când se topesc cristalele. Adaugă făina.
Topește untul cu ciocolata mărunțită la bain-marie. Dacă se încinge foarte tare, las-o să se răcorească puțin.
Amestecă cele două compoziții.
Unge formele ramekin cu unt, tapetează-le cu zahăr brun și umple-le cu compoziția de ciocolată, lăsând o margine de 1,5 cm.
Dă la cuptor, la 200 de grade preîncălzit, și coace-le 10-11 minute. Răstoarnă pe farfurie, fierbinți, și decorează cu zmeură, înghețată, frunze de mentă.
Pisează zmeura liofilizată într-un mojar și presar-o deasupra desertului.

**TORT DE ÎNGHEȚATĂ DE FRUCTE DE PĂDURE**
**TASTE OF INSPIRATIONS, 2L**
**20,14 LEI**

**CIOCOLATĂ NEAGRĂ, 99% CACAO**
**LINDT, 50G**
**13,69 LEI**

# TARTĂ CU LĂMÂIE

**INGREDIENTE PENTRU 6 PORȚII. PENTRU BLAT:** • 150 g făină • 80 g unt (82% grăsime), la temperatura camerei • Semințele de la ½ baton de vanilie • 50 g zahăr pudră • 20 g făină de migdale • 1 vârf de cuțit de sare • 15 g zmeură liofilizată pudră • 2 gălbenușuri **PENTRU CREMĂ:** • 5 lămâi bio • 240 g zahăr tos • 4 ouă medii • 300 g unt gras **PENTRU BEZEA:** • 250 g zahăr tos • 5 linguri cu apă • 4 albușuri • 1 lime

Pentru cremă, rade fin coaja de citrice și încorporeaz-o în zahăr. Stoarce lămâile și cântărește zeama, astfel încât să obții 155 ml.
Într-un bol, pune zahărul aromatizat cu zeama de citrice și ouăle, amestecă cu telul și pune vasul la bain-marie. Amestecă și lasă până crema capătă consistență mai groasă (și ajunge la temperatura de 85 de grade, dacă ai termometru de bucătărie). Dă-o deoparte și las-o să se răcorească, la aproximativ 36-37 de grade. Adaugă untul tăiat cubulețe și amestecă cu blenderul de mână (sau cu telul, dar foarte energic). Lasă la temperatura camerei.
Pentru blat, amestecă toate ingredientele, omogenizându-le foarte bine. Lasă la rece 30 de minute, apoi întinde-l într-o foaie subțire, așază-l în tavă și înțeapă-l cu o furculiță. Coace-l la 160 de grade, 15-20 de minute. Scoate din cuptor și lasă-l să se răcească bine.
Toarnă crema în coaja de tartă și dă la rece 2-3 ore.
Pentru bezea, amestecă apa cu zahărul într-o oală și pune la fiert până ajunge la 118 grade (aprox 5 minute după ce începe să fiarbă). Bate albușurile spumă, 2-3 minute, și toarnă în fir subțire siropul fierbinte de zahăr, la viteză maximă, aproximativ 4 minute. Pentru un plus de culoare, arde bezeaua cu un arzător portabil (sau pistol) și decoreaz-o cu coajă rasă de lime.

# PUI INDIAN

**INGREDIENTE PENTRU 2 PORȚII:** • 1 piept de pui • 2 linguri cu unt • 1 ceapă tocată mărunt • 2 căței de usturoi tocați • 1 lingură cu ghimbir ras • 1 lingură cu garam masala (sau curry) • 1 linguriță cu fulgi de chili • 1 linguriță cu chimion măcinat • ½ linguriță cu piper cayenne • 1 linguriță cu boia afumată • 4 semințe de cardamom • 300 ml suc de roșii • 170 ml smântână de gătit (30% grăsime) • 10 nuci caju • 250 g orez basmatic • 1 lime • 3 crenguțe de coriandru • Pâine naan • Sare, piper

Taie fâșii subțiri pieptul de pui și prăjește-le într-o lingură cu unt, la foc mediu. După ce puiul s-a rumenit, scoate-l și adaugă în grăsimea rămasă ceapa, usturoiul, condimentele, nucile. Sotează-le la foc mediu și adaugă sucul de roșii. Fierbe la foc mic, 10 minute, apoi toarnă într-un blender și mixează până obții un sos fin și omogen. Strecoară-l printr-o sită și pune-l din nou pe foc împreună cu puiul rumenit. După primul clocot, adaugă untul rămas și smântâna. Mai lasă să fiarbă 2-3 minute, pune sare și piper.

Fierbe orezul conform instrucțiunilor de pe ambalaj și servește-l fierbinte alături de puiul indian, coriuandru și felii de lime.

***Notă. Servește preparatul alături de orez sau de pâinea naan.***

by chef Alex Iacob

**CONDIMENT CURRY KAMIS, 25G**
**2,79 LEI**

# RISOTTO CU ȘOFRAN ȘI HOMAR

**INGREDIENTE PENTRU 2 PORȚII:** • 180 g orez Arborio • 1 eșalotă medie tocată mărunt • 100 ml vin alb sec • 5 firicele de șofran • 1 homar • 500 ml stoc de legume • 70 g unt (82% grăsime) • 50 g parmezan ras • 1 frunză de varză kale • 1 lingură cu ulei de măsline • Sare, piper alb

Soteză eșalota în uleiul încins. Când a devenit translucidă, adaugă orezul spălat în apă rece și bine scurs. Soteză-le împreună la foc rapid 2-3 minute, adaugă vinul. După 2-3 clocote, adaugă treptat supa caldă, amestecând de fiecare dată după ce ai adăugat lichidul. După 5-7 minute, adaugă homarul curățat de carcasă și șofranul. Amestecă până încorporezi toată supa și orezul a devenit cremos. Dă deoparte, adaugă untul cubulețe și parmezanul și frunza de kale tăiată mărunt, amestecă energic până compoziția devine foarte cremoasă. Condimentează cu sare și piper după gust.

Scanează codul alăturat și vizionează online varianta video a acestor rețete.

Servește-l cu un vin Fass Marai pag. 40

HOMAR
STAR OF THE SEA, 325G
**32,99 LEI**

ȘOFRAN
KAMIS, 0,15G
**8,99 LEI**

PARMEZAN GRANA PADANO RAS
DELHAIZE, 75G
**8,49 LEI**

OREZ ARBORIO PENTRU RISOTTO
SCOTTI, 500G
**7,99 LEI**

by chef Alex Iacob

# DESCOPERĂ AROME DE PE 6 CONTINENTE ȘI PORNEȘTE ÎN EXPEDIȚIA GUSTURILOR CU TIC TAC AROUND THE WORLD.

## DESCOPERĂ NOILE AROME TIC TAC AROUND THE WORLD ȘI ÎNSCRIE-TE ÎN PROMOȚIE PE WWW.TICTAC.RO

2^49 LEI Tic Tac Around the world

SYDNEY

MARRAKECH

CANCUN

BUENOS AIRES

PARIS

SINGAPORE

Perioada promotiei: 10 ianuarie - 31 martie 2019.
Valoarea totala a premiilor este 111.112 RON (TVA inclus). Detalii in regulament, disponibil pe www.tictac.ro

NOU în revistă

# Cartofi umpluți

- 800 g cartofi albi (de preferat, alege soiul de cartofi făinoși)

Încălzește cuptorul la 180 de grade Celsius. Spală cartofii în coajă, sub jet de apă rece, și usucă-i pe un prosop de hârtie. Înțeapă-i pe fiecare cu o furculiță, așază-i pe o tavă tapetată cu hârtie de copt și dă-o la cuptor pentru aproximativ 90 de minute, întorcând cartofii la jumătatea timpului. Lasă-i apoi să se răcească și taie-i în jumătăți, pe lungime, scobește-i cu o linguriță și pune miezul într-un castron, zdrobindu-l ușor cu furculița. Amestecă piureul cu ingredientele preferate, umple fiecare coajă de cartofi cu această compoziție și dă la cuptor pentru cel mult 30 de minute.

Scanează codul alăturat și vizionează online varianta video a acestei rețete.

## ... cu mozzarella și spanac

- 200 g spanac proaspăt
- 150 g mozzarella
- 2 linguri cu capere tocate
- 2 linguri cu roșii tăiate mărunt
- 2 linguri cu salsa verde
- 200 g carne tocată amestec
- 40 g pancetta (sau bacon)

## ... cu păstrău afumat și praz

- 1 fir de praz
- 10 g mărar verde
- 200 g smântână (minimum 30% grăsime)
- 150 g păstrăv afumat
- 1/2 căţel de usturoi
- 2 linguri de icre roşii
- piper

## ... cu brânză cheddar și speck

- 30 g ardei iuți murați (5 bucăți)
- 150 g brânză proaspătă
- 100 g speck
- 10 g rozmarin
- 100 g brânză cheddar rasă
- 4 linguri cu sos barbecue

Dropsuri Halls 33.5g – diverse sortimente

**1^89 LEI**




Gumă Halls 18g – diverse sortimente

**1^89 LEI**

# ♡ Arată-ți dragostea cu fiecare gest mic

I love Milka alune
165g

**17^29 LEI**

I love Milka alune
110g

**6^49 LEI**

Milka Thank you
120g

**6^49 LEI**

Milka Thank You
165g

**17^29 LEI**

Milka

Tandrețea vine din interior

NOU în revistă

# Brownie cu pere

Ușor de pregătit, prăjitura cu ciocolată și pere este un desert irezistibil, greu de refuzat, perfect pentru un sfârșit de săptămână pe care ți-l dorești mai special.

Scanează codul alăturat și vizionează online varianta video a acestei rețete.

**INGREDIENTE PENTRU 6 PORȚII:** • 4 ouă • 50 g alune de pădure • 140 g făină de alune • 110 g făină • 20 g praf de copt • 250 g unt + 1 lingură • 275 g zahăr tos • 1 lingură cu zahăr pudră • 150 g ciocolată • 100 g cacao pudră • 3 pere • 1 l apă • 1 păstaie de vanilie

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade. Bate 175 g de zahăr cu ouăle până obții o cremă fină, de culoare deschisă. Topește pe baie de aburi ciocolata și untul, cât să se omogenize. Mărunțește alunele de pădure. Separat, amestecă făinurile cu praful de copt și cacaua cernută.

Taie pe lungime păstaia de vanilie și scoate semințele. Curăță de coji perele spălate și pune-le în apă, adaugă restul de zahăr tos, semințele și coaja de vanilie și pune-le la fiert pentru 10 minute. Scoate-le din siropul de zahăr și lasă-le la scurs.

Toarnă ingredientele uscate peste crema de ouă și zahăr, omogenizează, apoi încorporează crema de ciocolată și o parte din alunele mărunțite.

Unge cu unt tava de copt și tapetează-o cu hârtie de copt. Toarnă o parte din compoziția de brownie (negresă), așază perele (în poziție verticală) și toarnă de jur împrejur restul compoziției. Dă la cuptor pentru 45-50 de minute. Scoate apoi din cuptor, lasă să se răcorească, presară deasupra alunele mărunțite rămase și pudrează cu zahăr.

ALUNE DE PĂDURE CRUDE AB, 250G
23,99 LEI

PERE SANTA MARIA CALITATEA 1, TURCIA

# Dragoste și ciocolată

Se spune că una dintre cele mai ingenue declarații de iubire este să îți împarți desertul cu cel drag, la orice vârstă. Sigur că un copil sau un adolescent privește cu totul diferit un tort de ciocolată cu căpșuni față de un adult, dar atunci când suntem îndrăgostiți, toți suntem măcar un pic copilăroși. Un psiholog ar spune însă că desertul este doar o metaforă, că esența este de *a împărți* și *a dărui*.

Așadar, chiar dacă cele două zile în care se celebrează iubirea, Valentine's Day și Dragobetele, nu vă spun în sine nimic, nu despre asta este vorba, ci despre a găsit un moment în care să îi arăți celuilalt cât de mult îți pasă și cât de fericit ești că există în viața ta.

Ori că vei alege să pregătești o cină romantică, ori vei face o invitație la un restaurant preferat sau că vă pregătiți pentru un weekend prelungit într-o destinație de povești, găsiți momentul și modul potrivit de a-i spune celuilalt că vă pasă.

# Meniul PENTRU DOI

Nu doar romantic, cu muzică potrivită, vin și ciocolată, ci și din ingrediente speciale!

**Brânză Roquefort și smochine**, învelite în prosciutto – dulceața și exotismul smochinelor, despre care se spune că au și proprietăți afrodisiace, vin în completarea provocatoarei combinații de brânză nobilă și prosciutto.

**Sote de sparanghel cu sos picant** – ușor de pregătit și delicios de degustat, savoarea plăcută a sparanghelului se combină perfect cu un sos picant din roșii suculente și ardei iute.

**Salata de avocado cu nucșoară și coniac** - taie 3-4 fructe de avocado în cubulețe mici, toarnă 250 ml de coniac fin și pune la frigider pentru cel puțin 3 ore. După ce le scoți, presară nucșoara și un praf de chili!

**Scoici cu lămâie** - pe foi de salată creață, așază câte o scoică, o jumătate de felie de lămâie și cruton crocant. O combinație interesantă ca textură și perfectă pentru stimularea simțurilor.

**Căpșuni cu trei tipuri de ciocolată** – topește ciocolată albă, cu lapte și neagră și scufundă fiecare căpșună, pe jumătate, în câte o culoare, apoi lasă la uscat pe hârtie de copt. Va fi o adevărată explozie de culori și arome!

În ajutor îți vin și fructele de pădure care ajută la scăderea nivelului de stres, dar la fel de bine funcționează un pahar de șampanie, unul generos de vin roșu catifelat și un coniac la finalul serii!

## CADOUL PERFECT:

- O CUTIE CU PRALINE EXCLUSIVISTE - PENTRU EA
- O STICLĂ CU VIN DE LA WINE GALLERY - PENTRU EL
- UN WEEKEND LA SPA – PENTRU CUPLURI CU TRADIȚIE
- BILETE LA CONCERT - PENTRU O PERECHE MODERNĂ
- O SEARĂ LA UN FILM ROMANTIC ȘI O CINĂ PE MĂSURĂ PENTRU ROMANTICII INCURABILI

# CHEESECAKE CU CĂPȘUNI

**INGREDIENTE PENTRU 8-10 PORȚII:** • 200 g biscuiți cu ovăz • 100 g unt (minimum 80% grăsime) • 300 g cremă de brânză • 100 g zahăr pudră • 300 ml smântână pentru frișcă (30% grăsime) • 1 păstaie de vanilie • 300 g căpșuni proaspete

Zdrobește biscuiții într-un blender sau pune-i într-o pungă cu zip și cu ajutorul unui sucitor pisează-i cât mai fin. Separat, topește pe foc mic untul și toarnă-l peste biscuiți. Amestecă ușor, cu degetele, pentru a-l încorpora cât mai bine. Toarnă totul într-o formă de copt cu pereți detașabili, tapetată cu hârtie de copt. Presează bine, folosește baza unui pahar, pentru a uniformiza blatul. Dă tava la cuptor, la foc potrivit, pentru 10-15 minute. Scoate și lasă să se răcească.

Cu ajutorul unui mixer cu palete, bate crema de brânză (scursă de zer) cu zahărul pudră cernut și semințele de la păstaia de vanilie. Separat, bate spumă frișca și încorporeaz-o în crema de brânză. Toarn-o peste blatul rece, uniformizează cu o paletă și pune deasupra căpșunile tăiate felii. Dă la rece cel puțin 2 ore înainte de a servi desertul.

Scanează codul alăturat și vizionează online varianta video a acestei rețete.

**BRÂNZĂ CREMĂ CLASIC**
**HOCHLAND, 200G**
**5,49 LEI**

10%*

**BISCUIȚI CU CEREALE**
**GULLON, 280G**
~~7,64~~
**6,88 LEI**

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

# Iaurtul, ingredient de efect

**Cu siguranță ți s-a întâmplat să-ți rămână, după câteva zile de la cumpărare, cel puțin 2-3 cutii cu iaurt prin frigider. Cum îți dorești să eviți risipa de alimente, iată câteva propuneri istețe pentru a folosi iaurtul ce-ți prisosește.**

***Iaurturi simple, cu mai multe sau mai puține grăsimi, cu fructe sau chiar cu chipsuri de ciocolată, sortimentația variată de la Mega Image îți face cu ochiul de fiecare dată, iar poftele sunt și ele greu de ignorat. Le apreciezi pentru gust și textura cremoasă, pentru senzația de sațietate atunci când le alegi pentru o gustare între cele două mese principale sau pentru rapiditatea cu care pregătești un mic-dejun hrănitor pentru cei ai casei. Dar un simplu iaurt poate fi mai mult de atât. Îl poți folosi într-o mulțime de alte situații, fie înlocuind un ingredient pe care-l credeai indispensabil până acum, fie marinând o bucată de carne de pui sau completând un sos pentru friptură.***

## ADAOS PENTRU CIORBE ȘI SUPE

Multe dintre supele și ciorbele pe care le pregătești au nevoie de un adaos de smântână, fie pentru a le îmbogăți gustul, fie pentru a le transforma ușor textura, cum este cazul supelor-cremă. O poți înlocui însă, fără a-ți fi teamă că vei greși, cu un iaurt cremos, cum este cel de tip grecesc.

## MARINADE DE EXCEPȚIE

Iaurtul este un ingredient spectaculos pentru marinarea cărnurilor, de pasăre, porc, miel, inclusiv pentru pește. Nu trebuie decât să lași bucata de carne într-un amestec de iaurt, ulei de măsline și condimentele alese, preț de câteva ore, la rece.

## SALATE MAI BOGATE

Poate unul dintre cele mai simple și ușor de pregătit sosuri pentru o salată este cel din iaurt simplu, ulei de măsline, oțet sau zeamă de lămâie proaspăt stoarsă, sare și piper după gust. Nu trebuie decât să le amesteci într-un mic bol și să le adaugi, la final, peste ingredientele pregătite pentru salată.

Scanează codul alăturat și vizionează online varianta video a acestei rețete.

# PLĂCINTĂ CU IAURT

**INGREDIENTE PENTRU 6-8 PORȚII:** • 3 ouă mari • 300 g brânză de vaci • 450 g brânză maturată (vacă/oaie/capră) • 200 g iaurt gras (10% grăsime) • 4-5 fire de mărar • 100 g unt + extra pentru uns deasupra • piper (opțional) • 1 pachet de foi de plăcintă (proaspete)

Amestecă ouăle bătute cu brânza de vaci și iaurtul scurse de zer, brânza maturată sfărâmată sau dată pe răzătoarea mare. Adaugă la final mărarul tocat fin şi piperul proaspăt râșnit.
Încinge cuptorul la 190 de grade Celsius. Separat, topește untul. Taie foile de plăcintă pe dimensiunea tăvii, lăsând câte 2 cm în plus pentru margini.
Pune prima foaie în tavă, unge-o cu unt topit (sau ulei de măsline, dacă preferi), adaugă altă foaie deasupra și unge din nou. Repetă pașii astfel încât să ai la bază un strat format din 4-5 foi. Toarnă o jumătate din cantitatea de cremă de iaurt și brânză și pune din nou deasupra un strat de 2-3 foi, unse și ele cu grăsime. Toarnă și ultimul strat de cremă și acoperă cu 2-3 foi, unse foarte bine cu unt între ele. La final, unge cu unt foarte bine ultima foaie de plăcintă. Cu ajutorul unui cuțit cu lama subțire și ascuțită, taie plăcinta cu iaurt în pătrate de dimensiuni potrivite. Dă la cuptor pentru 35-40 de minute sau până ce plăcinta a căpătat o culoare rumenă, iar foaia de deasupra este crocantă.

**Sugestie. Dacă îți dorești o plăcintă mai puțin crocantă, după ce ai scos-o din cuptor, acoperă tava cu un prosop curat de bumbac pentru 30 de minute.**

## *DESERTURI RAPIDE*

Puse în formele potrivite, iaurturile cu fructe sau cele cu chipsuri de ciocolată le poți transforma foarte ușor în înghețate perfecte pentru toți ai casei. Pentru dimineți pline de energie, adaugă în iaurtul simplu o linguriță cu miere și fructele preferate sau câteva nuci zdrobite.

## *MAIONEZA MAI GUSTOASĂ*

Sosul de maioneză este o tentație pentru cei mai mulți. Cum ar fi celebra salată de boeuf ori burgerul suculent din carne de vită fără sosul cremos de maioneză? Dacă ești tentat să spui că nu există așa ceva, îți propunem o maioneză la fel de bună. Ai nevoie de un gălbenuș fiert zdrobit cât mai fin, o linguriță cu muștar Dijon, 200 g iaurt cremos, zeamă de lămâie și sare după gust.

## *PIURE MAI CREMOS*

Laptele și untul, pe lângă cartofii albi, sunt ingredientele de bază ale unui oricărui piure. Dar dacă înlocuiești o parte din cantitatea de lapte călduț folosit cu una de iaurt, la temperatura camerei, nu doar că vei obține un piure la fel de cremos, dar va fi mai aromat și cu o textură surprinzătoare.

# Băutura preferată a iernii

**Așa cum vara este vremea limonadelor, iarna este anotimpul în care ciocolata caldă este, cu siguranță, cea mai îndrăgită. După o bulgăreală strașnică sau o coborâre cu sania, ce poate fi mai binevenit decât să te încălzești cu o ciocolată aromată? Adaugă-i frișcă proaspătă și un topping de biscuiți crocanți și, în doar trei pași simpli, vei obține cea mai spectaculoasă băutură a iernii!**

1 Rupe ciocolata în bucățele și pune-o în laptele fierbinte.

2 Toarnă laptele cu ciocolată cremoasă în căni și pune deasupra un strat de frișcă.

3 Decorează cu biscuiții crocanți, sfărâmați în prealabil, și bucură-te de gustul ciocolatei calde!

## CIOCOLATĂ CU LAPTE, FRIȘCĂ ȘI TOPPING DE BISCUIȚI

**INGREDIENTE:** • 800 ml lapte • 150 ml smântână pentru frișcă • 75 g ciocolată fondant • 4 biscuiți Speculoos

**1.** Încălzește laptele într-o crăticioară. Rupe ciocolata în bucățele și adaug-o în laptele fierbinte. Amestecă bine, până ciocolata se topește în totalitate.

**2.** Bate smântâna pentru frișcă cu mixerul până obții o spumă aerată.

**3.** Pune biscuiții într-o pungă cu zip (care se închide ermetic) și presează-i cu sucitorul de aluat. Sau pune-i într-un robot și mixează-i 20 de secunde.

**4.** Toarnă laptele cu ciocolată în căni, adaugă frișcă din belșug și decorează cu biscuiții mărunțiți.

# Toppinguri pentru TOATE VÂRSTELE

## Boabe de cacao

Adaugă câteva boabe de cacao, prăjite și măcinate cât mai fin, și vei obține un gust mai intens de ciocolată, ușor amărui. Boabele de cacao conțin o doză importantă de magneziu, așadar vei fi avea mai multă energie la săniuș ori pe pârtie.

## Perle din ciocolată

Pentru iubitorii de ciocolată, niciun adaos nu e prea mult. Adaugă deasupra câteva perle din ciocolată fină și savureaz-o cu plăcere!

## Migdale

Crocante și pline de vitamine, migdalele vor aduce o savoare aparte ciocolatei calde. Rumenește-le într-o tigaie, până își degajă aromele, și taie-le mărunt după ce s-au răcit.

## Nucă de cocos răzuită

Dacă ești în căutarea unui gust exotic, înlocuiește toppingul de biscuiți cu unul de nucă de cocos răzuită, o sursă importantă de fosfor și potasiu.

## Condimente

Ce spui de o ciocolată caldă cu gust de turtă dulce, cât de mult ți-ar plăcea? Pregătește un amestec din scorțișoară, nucșoară, cuișoare, cardamom, coriandru, anason, ghimbir, toate sub formă de pudră și presară-l peste frișca spumoasă.

**LAPTE BIO, 1,5% GRĂSIME**
**ZUZU, 1L**
~~6,99~~ **6,29 LEI**

**FRIȘCĂ UHT, 32% GRĂSIME**
**LA DORNA, 200ML**
~~4,98~~ **4,48 LEI**

**CIOCOLATĂ, DIVERSE SORTIMENTE**
**HEIDI GRAND'OR, 100G**
~~6,54~~ **5,89 LEI**

*la un produs cumpărat; prețul valabil prin casa de marcat.

Chipsurile din legume rădăcinoase, unele exotice, precum cartoful dulce, cartoful mov, sfecla roșie, păstârnacul, yucca sau taro (o rădăcină asemănătoare cartofului), vedete pe continentul american, sunt ideale pentru o gustare alături de sosurile preferate: guacamole, salsa, hummus ori sos quatro formaggi.

Când dormi un pic mai mult dimineața și riști să întârzii la prima oră de curs, pune-ți în rucsac câțiva biscuiți cu cereale și crema preferată sau un baton cu susan, hrănitor și bogat în minerale.

**CHIPSURI DIN LEGUME**
**TERRA CHIPS, DIVERSE SORTIMENTE, 110G**
**9,99 LEI**

**FURSECURI CU CIOCOLATĂ&COCOS**
**NAIRNS, 160G**
**13,99 LEI**

# Energie și DISTRACȚIE

Batoanele cu consistență moale, dar delicioasă, sunt perfecte atunci când orele de sport de la școală sau antrenamentele din sălile special dedicate se numără printre activitățile tale preferate. Alege aromele preferate și consumă-le la maximum jumătate de oră după antrenament.

**Gustările cu nucă de cocos sunt teribil de gustoase, sățioase, oferind cei mai buni nutrienți din cocos, pentru că fulgii, de exemplu, sunt uscați, nu prăjiți. Mai mult decât atât, în mod natural păstrează doar dulceața din fruct, nu au zahăr adăugat, așadar poți să încerci și variantele cu ciocolată ori cu sare, pentru că sunt realmente interesante.**

Ai decis să îți chemi amicii pentru a testa cea mai recentă versiune a jocului favorit sau pentru a viziona împreună ultimul film de acțiune sau horror cu eroul vostru preferat? Este absolut clar ca seara va fi relaxantă și distracția asigurată, pentru că este vacanță și nu ai alte griji, chiar dacă povestea se va încheia târziu în noapte. Iar când tot programul planificat este însoțit de sucurile și snacks-urile potrivite, seara petrecută în compania amicilor din gașcă nu are cum să fie altfel decât de neuitat. Pentru că scopul vostru principal este acela de a vă simți cât de bine se poate, poate ar fi o idee să ai la îndemână ingrediente pentru mocktails (cocktail fără alcool), faimoasele chipsuri din legume, o alternativă la chipsurile clasice, batoane energizante, chipsuri exotice din cocos sau biscuiți crocanți și umplutură de cremă delicioasă.

**Cu un singur drum, poți lua toate ingredientele de care ai nevoie de la cel mai apropiat magazin Mega Image. Iar pentru mai multă inspirație, intră pe *www.mega-image.ro/retete-video* pentru a încerca și alte rețete alături de prieteni.**

WINE Gallery
www.stamdevorba.ro

# AROME fresh

**Cadoul ideal oricând, vinul se alege în funcție de scop: să se alăture unui meniu sofisticat, pentru o seară de degustare sau alături de partener. Oricare i-ar fi destinația, inspirați-vă în Wine Gallery la Mega Image!**

## Foss Marai, brut

Cu o culoare de petale de trandafir roz și reflexe de rodie, acest spumant impresionează încă de la prima vedere. Aromele sunt proaspete și complexe, cu tente de fructe de pădure, afine și cireșe, iar gustul încântător și revigorant.

**ASOCIERE CULINARĂ:**
- fettucine cu fructe de mare
- tagliatelle cu somon și crostini
- risotto cu hribi și trufe
- pește sau tartar.

8 – 10 °C

750 ml 70,00 LEI

## Saperavi, sec

Un vin roșu tânăr, obținut prin metode tradiționale. În compoziția sa intră struguri din soiurile Turiga Franca, Tinta Roriz, Tinta Amarela, Tinta Barroca și Tinta Cao. Cu note vibrante de fructe roșii și prune, îmbogățite cu tonuri de rășini și condimente, are un buchet echilibrat, care împletește elegant arome de fructe de pădure, cireșe și prune proaspete.

750 ml 79,99 LEI




**ASOCIERE CULINARĂ:**
- aperitiv sau pește la grătar
- paste ușoare cu sos alb și pancetta.

13 °C

## Corcova, sec

Un cupaj de Syrah, Cabernet Sauvignon, Merlot și un strop de Fetească Neagră, culoarea rosé-ului de Corcova te duce cu gândul la lemnul de trandafiri, zmeură și somon, însă aroma este mai degrabă de fructe cu pulpă albă, piersici ori pere, dar gustul merge spre fructe roșii.

750 ml 37,99 LEI

**ASOCIERE CULINARĂ:**
- crème brûlée
- tarte de mere/migdale
- brânză dulce

14 – 16 °C

## Offley Ruby Porto, dulce

Un vin roșu tânăr, obținut prin metode tradiționale. În compoziția sa intră struguri din soiurile Turiga Franca, Tinta Roriz, Tinta Amarela, Tinta Barroca și Tinta Cao. Cu note vibrante de fructe roșii și prune, îmbogățite cu tonuri de rășini și condimente, are un buchet echilibrat, care împletește elegant arome de fructe de pădure, cireșe și prune proaspete.

750 ml 64,99 LEI




16 – 18 °C

**ASOCIERE CULINARĂ:**
- carnea de miel sau vânat
- legume proaspete și brânzeturi maturate sau semimaturate.

# PROSPEȚIME binevenită

EQUILIBRIUM HEALTH & WELLNESS

*Nu toată lumea preferă dușul scoțian, chiar dacă cei mai mulți apreciem mai degrabă un duș rapid și nu foarte fierbinte de dimineață. Ar fi o idee potrivită, așadar, să alegem arome și geluri de duș proaspete și verzi, pentru prima parte a zilei și să lăsăm serii o baie fierbinte, în tihnă. Pentru orice variantă ni s-ar potrivi mai bine, trebuie să știm că găsim inspirație în zona specială de la Mega Image, cornerul Equilibrium&Health.*

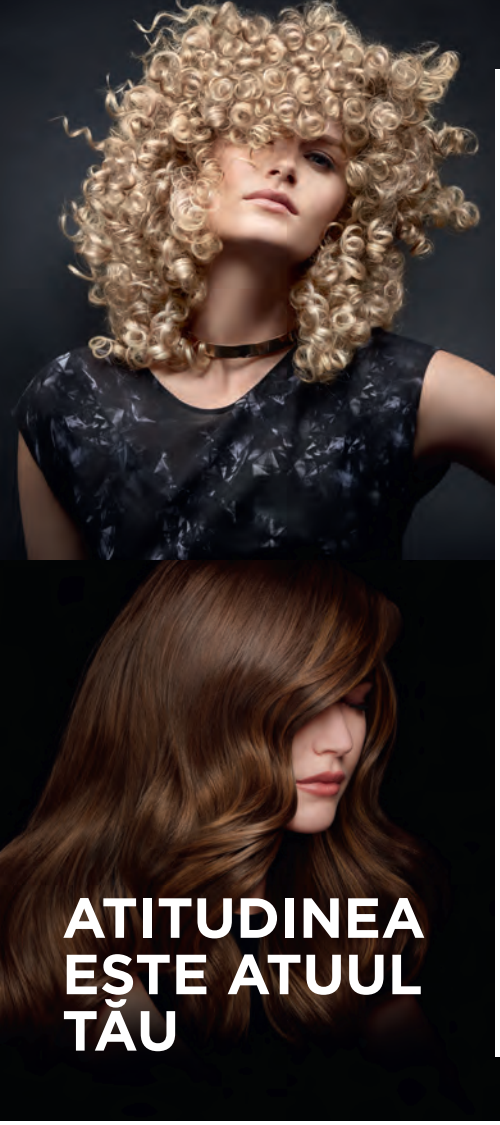
**NAOBAY, LOȚIUNE DE CORP BIO**
Cu formula special concepută pentru a hrăni și catifela pielea, loțiunea de corp hidratantă și nutritivă Radiance conține uleiuri de măsline și avocado, Aloe Vera și unt de Shea. Folosită imediat după duș sau după o baie prelungită, loțiunea te va ajuta să ai o piele mai moale și mai plăcută atingerii, dar în același timp mai puțin expusă agresiunilor chimice.

**COSMETIC PLANT, DEAD SEA MINERALS, CREMĂ DE CORP ANTI-AGING**
Cu o compoziție lejeră, crema se aplică ușor și se absoarbe perfect, lăsând pielea netedă și catifelată. Extractul algei marine și acidul hialuronic au un puternic efect de întindere a pielii, reducând pierderile de apă din epidermă și îmbunătățind microrelieful pielii.

**MA PROVENCE, GEL DE DUȘ CU AROMĂ DE FLORI DE CIREȘ**
Cu textură fină și onctuoasă, oferă o curățare delicată și un parfum primăvaratic, fin și feminin, de flori de cireș. Este un gel de duș cu efect revigorant, potrivit pentru dimineţile în care trebuie să fii în formă în cel mai scurt timp!

**NEW ANNA, ULEI DE DUȘ CU AVOCADO**
Prospeţimea aromelor și protecția formulei fac uleiul de duș potrivit pentru startul unei zile în care orice formă de protecţie ne este de folos, mai ales iarna, când pielea noastră este supusă multor agresiuni externe.

**NOAH, ȘAMPON PENTRU UZ FRECVENT**
Special conceput pentru uz frecvent și un scalp sensibil, șamponul natural fortifiant de la Noah combină uleiurile esenţiale de lavandă, rozmarin și eucalipt. Cu arome proaspete și revigorante, este alegerea ideală pentru toți cei al căror păr trebuie să arate impecabil de curat la orice oră din zi și din noapte.



ATITUDINEA ESTE ATUUL TĂU

# syoss

## UN NOU AN, O NOUĂ POVESTE DESPRE TINE!

CUMPĂRĂ PRODUSE ÎN VALOARE DE MINIMUM 29 LEI* DIN GAMELE **SYOSS**, **FA** SAU **BARNANGEN**, ÎNSCRIE-TE PE **HENKELTEPREMIAZA.RO** ȘI POȚI CÂȘTIGA:

1x **SAMSUNG GALAXY NOTE 9**

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

10%*

**Syoss Oleo**
Vopsea pentru păr
Diverse sortimente
Preț per buc.
~~21,31~~
**19,18 LEI**

10%*

**Syoss**
Fixativ/Spumă
Diverse sortimente
300/250 ml per buc.
~~19,28~~
**17,35 LEI**

10%*

**Syoss Root Retocuher**
Spray vopsea pentru păr
Diverse sortimente
Preț per buc.
~~29,66~~
**26,69 LEI**

TVA INCLUS. Perioada promoțională: 23.01-24.02.2019. Campania se adresează persoanelor fizice. Regulamentul este disponibil în mod gratuit pe www.henkeltepremiaza.ro. Imaginile sunt cu titlu de prezentare. Organizatorul campaniei este Henkel Romania S.R.L, cu sediul în București, str. Ioniță Vornicul, nr. 1-7.

# Iubiți-vă cum vă place

cu ajutorul gamei Durex

9 years durex of love

Cumpără orice produs **Durex**, înscrie bonul prin **SMS la 3732** și câștigă premii care îți definesc iubirea:

**Zilnic**
Ciocolată cu mesaj personalizat

**Săptămânal**
Kituri Durex cu Calendarele iubirii

**Marele premiu**
Getaway cu autorulota în Europa

Pastrează bonul fiscal pentru validare. Organizator: Reckitt Benckiser (România) S.R.L. Perioada promoției: 16.01.2019 - 28.02.2019. Numărul total de premii este 66, astfel: 1 premiu mare - constând în închirierea unei autorulote pentru 2 persoane timp de 10 zile; 7 premii săptămânale: Kituri Durex cu calendarele iubirii; 58 premii zilnice constând într-o ciocolată personalizată. Valoarea totală a premiilor: 11493,17 lei (TVA inclusă). Regulamentul este disponibil în mod gratuit oricărui participant pe www.facebook.com/pg/Durex.Romania/notes, sau în urma unei solicitări scrise trimise la sediul Organizatorului: str. Grigore Alexandrescu, nr 89-97, corpul A, intrarea de Vest, etaj 5, Sector 1, București, CP 010624. Înscrierea în campanie se face prin SMS la 3732 (valabil în rețelele Orange, Vodafone, Telekom și Digi Mobil, număr cu tariff normal. Imaginile sunt cu titlu de prezentare. Participarea este permisă doar persoanelor adulte (peste 18 ani) în condițiile din regulamentul campaniei.

# 5 RITUALURI ca să fii bine cu tine

**OANA TRIFU BULZAN**
blogger *oanatrifu.ro*,
medic, nutriționist

**Februarie este luna oficială a iubirii. În toate formele aș adăuga, inclusiv cea pentru tine însăți! Îți propun ca anul acesta să îți acorzi câteva clipe în plus pentru tine, să restabilești conexiunea cu sinele tău, atât mental cât și fizic, o legătură pe care ar trebui să o cultivi cât mai mult pentru beneficii maxime. Îți redau mai jos 5 metode prin care această legătură poate fi stabilită și întărită, ritualuri simple și intuitive pe care le poți integra ușor în rutina ta:**

## 1. ENERGIE PENTRU ÎNTREAGA ZI

Hrănește-te bine cu mâncare adevărată și vei avea toată energia de care ai nevoie! Consumă carbohidrați cu eliberare lentă (cereale integrale, fructe și legume proaspete), proteine de calitate (între sursele vegetale amintesc năutul, fasolea, mazărea, lintea, nucile, semințele, ciupercile) și grăsimi bune, din uleiuri sau din alimente ca atare - măsline, semințe, nuci și alune.

## 2. DORMI MAI BINE

Deși fiecare om este o ființă unică, reperul celor 8 ore merită luat în seamă. Încearcă să te culci devreme și să te trezești pe lumină, fă tot posibilul să prinzi "orele de aur" ale somnului, între 22:00 și 24:00, măcar de câteva ori pe săptămână.

Goji și migdalele sunt în topul alimentelor cu cea mai mare concentrație de melatonină, hormonul somnului, așa că îți propun un smoothie simplu din lapte de migdale la temperatura camerei și câteva fructe de goji.

## 3. 30 MINUTE PE ZI ÎNSEAMNĂ 2% DINTR-O ZI!

Sedentarismul este unul dintre cei mai periculoși factori de risc pentru bolile moderne. 150 de minute pe săptămână de exercițiu fizic moderat vor face minuni. Dacă poți mai mult de atât, cu atât mai bine!

## 4. OPREȘTE GÂNDURILE!

În vremuri în care tehnologia ne încinge zilnic circuitele neuronale și stresul presează toate organele vitale, mindfulness-ul a devenit o necesitate absolută. Meditează, fie și numai câteva minute pe zi, iar dacă îți vine greu, îți propun un ritual simplu cu care eu am pornit pe drumul regăsirii liniștii interioare: dimineața, înainte de orice altceva, inspiră și expiră profund de 8 ori. La fiecare inspirație, imaginează-ți că introduci în corpul tău vitalitate, liniște, răbdare și orice alte ingrediente de care ai nevoie. La fiecare expirație scoți stres, presiune, supărare, griji.

## 5. FRUMUSEȚEA VINE, LA PROPRIU, DIN INTERIOR

Tot mai multe produse de frumusețe conțin ingrediente naturale, cât mai aproape de forma lor întâlnită în natură. De exemplu, curcuminul din turmeric pare a fi un antiinflamator mult mai eficient atunci când este consumat ca atare. Pornind de la acest principiu, o idee excelentă este să hrăniți pielea și de la interior spre exterior și nu doar prin intermediul cremelor și loțiunilor dedicate. Fructele și legumele colorate în portocaliu și verde, nucile, semințele și alunele, citricele și fructele de pădure sunt în topul alimentelor care furnizează precursorii necesari în piele

# DERO 2în1

E unul pentru doi!

# 20% DISCOUNT*

**DERO 2în1**
Detergent automat lichid
2.94l, 42 spălări

**DERO 2în1**
Detergent automat lichid
Diverse sortimente
1.4l, 20 spălări

**DERO 2în1**
Detergent automat capsule
Levănțică / Iris
15 capsule, 15 spălări

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

*Promoția este valabilă pentru toate articolele Dero.

## Pasul 1: Adaugă detergent sub formă de tablete sau gel.

Curăță murdăria dificilă din prima. Frecvența: La fiecare ciclu de spălare

FINISH QUANTUM
Detergent tablete pentru mașina de spălat vase, 18 tablete
~~34,60~~ 24,15 LEI

Dizolvare rapidă; potrivit în ciclurile scurte de spălare. Frecvența: La fiecare ciclu de spălare

FINISH GEL
Detergent gel pentru mașina de spălat vase, 650ml
~~34,80~~ 24,15 LEI

## Pasul 2: Adaugă aditivii.

Pentru vase strălucitoare care se usucă mai repede Frecvența: La fiecare spălare; se umple rezervorul mașinii și se completează când se termină

FINISH SOLUȚIE DE CLĂTIRE 800ml
~~18,05~~ 13,54 LEI

Protejează mașina de spălat vase împotriva depunerilor de calcar Frecvența: La fiecare spălare; se umple rezervorul mașinii și se completează când se termină

~~11,47~~ 8,60 LEI
FINISH SARE 1,5kg

Curăță grăsimile și depunerile de calcar din mașina de spălat vase Frecenta: La cel mult 3 luni, într-un ciclu gol; Monodoză

FINISH SOLUȚIE DE CURĂȚARE, 250ml
~~23,89~~ 17,92 LEI

Îndepărtează mirosurile neplăcute din mașina de spălat vase Frecvența: La fiecare spălare; Se agață de raft și rezistă până la 60 de spălări;

FINISH ODORIZANT
~~17,42~~ 13,06 LEI

*la un produs cumpărat; preț valabil prin casa de marcat.

# Proaspăt și revigorant

Dimineţile sunt întotdeauna mai bune când încep cu o cafea aromată şi un duş revigorant. Deja cunoşti aromele preferate ale fiecăruia, aşadar nu mai este nevoie să deschizi ochii pentru a nimeri gelul tău de duş: pentru el- fresh şi energizant, pentru ea- suav şi floral. Şi ritualul de fiecare dimineaţă continuă: deodorantul ce te va salva oricât de lungă va fi ziua, lapte de corp sau loţiune pentru protecţie suplimentară în sezonul rece, crema de faţă… şi nu uita! Şi părul tău are acum nevoie de îngrijire specială.

Ziua abia începe, dar se arată bună, pentru că mirosul de cafea din bucătărie începe să concureze aromele plăcute cu care te-ai desfătat până acum!

**DEODORANT STICK**
DOVE MEN, DIVERSE SORTIMENTE, 50 ML
**12,78 LEI**

**DEODORANT SPRAY / STICK / ROLL ON / CREMĂ**
DOVE, DIVERSE SORTIMENTE, 150 / 40 / 50 / 50 ML
**12,78 LEI**

**MASCĂ PENTRU PĂR CU ULEIURI EXTRAORDINARE**
L'OREAL PARIS ELSEVE, DIVERSE SORTIMENTE, 300 ML
~~26,68~~ **21,34 LEI**

20%*

**GEL DE DUŞ**
NATURE BOX, DIVERSE SORTIMENTE, 385 ML
**15,99 LEI**

15%*

**GEL PURE ACTIVE 3 ÎN 1**
GARNIER SKIN NATURALS, 150 ML
~~18,30~~ **15,55 LEI**

**la un produs cumpărat; preţ valabil prin casa de marcat.*

# Pentru toate momentele tale. Zero Alcool.

**Gust demn de Heineken. Zero Alcool.**

**100% Natural, pe bune.**




**Berea șoferilor responsabili și plini de viață!**

Ştim cât de importante sunt pentru tine rezoluțiile pe care le faci la începutul anului.

Te susținem și îți propunem anul acesta o perspectivă fresh. Adoptă o ZEROLUȚIE în locul clasicelor REZOLUȚII.

**Ce este o Zeroluție?**

Este un obicei bun pentru anul nou care merge de minune cu o bere fără alcool.

Este mult mai plăcut să fii activ atunci când știi că după yoga sau tenis poți să te bucuri de un Heineken® 0.0.

Este mai simplu să mănânci sănătos sau să te vezi mai des cu prietenii la prânz atunci când te poți bucura de un gust 100% natural, pe bune, al unui Ciuc Radler 0.0.

Este mult mai plăcut să fii un șofer responsabil și plin de viață cu un Golden Brau 0.0.

**Alege-ți zeroluția pentru 2019 și trăiește-o pe bune cu Zero Zone!**

ZERO zone

# CÂȘTIGĂ PREMII PE POFTA TA!

**1.** Cumpără orice produs **Pepsi, Mirinda sau 7UP**

**2.** Înscrie numărul bonului prin sms la **1757*** sau pe www.pepsi.ro

**3.** Și **poți câștiga** prin tragere la sorți **Marele Premiu**

**2^64 LEI**

**Pepsi**
**diverse sortimente**
**0.5L**

**smart EQ forfour**

Campania se desfășoară în perioada 01.02.2019 – 31.03.2019 în magazinele participante Mega Image și Shop&Go.
Pentru mai multe detalii, consultați regulamentul campaniei, disponibil în mod gratuit pe www.pepsi.ro.
Imaginea premiului este cu titlu de prezentare.

# it's extraordinary to love

Häagen-Dazs

EVERYDAY MADE EXTRAORDINARY